

Smola de Maz con Queso

Makes: 6 Servings

Este plato favorito del sur requiere queso cheddar bajo en grasa. El ajo y el caldo de pollo le dan más sabor.

Ingredients

- 2 cups** agua
- 1** cubo de caldo de pollo (si lo desea)
- 1 clove** ajo picado
- 1/4 cup** cebolla picada
- 1 tablespoon** margarina
- 1/8 teaspoon** pimienta negra
- 1 cup** sémola de maíz amarillo, seco
- 1/4 cup** leche evaporada
- 1/2 cup** queso cheddar bajo en grasa, rallado

Directions

1. Ponga el agua, el ajo, la cebolla, la margarina y la pimienta negra a hervir en una cacerola de fondo grueso. Si usa el caldo, añádalo también.
2. Añada la sémola lentamente.
3. Reduzca el fuego a bajo y cocine cubierto por 20 minutos, revolviendo ocasionalmente hasta que se ablande la sémola.
4. Retire del fuego. Agregue la leche evaporada y el queso y revuelva hasta que se derrita el queso.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	190	
Total Fat	7 g	
Protein	8 g	
Carbohydrates	23 g	
Dietary Fiber	1 g	
Saturated Fat	3.5 g	
Sodium	280 mg	